

一宮市 通いの場マップ 2021



YYサロン



サロン羽根邸

一宮市

編集・発行

一宮市福祉部高年福祉課
TEL.0586-28-9151

※このマップは、市役所本庁舎、尾西庁舎、木曾川庁舎、各出張所、
いこいの広場・いきいきセンター等で配布しています。

令和3年3月発行

「通いの場」とは、住民が主体となってつくる地域の居場所です。

「一日中家でじっとしている」「趣味がない」「話し相手がいない」など、閉じこもりがちになっていませんか？

人と交流をしたり、楽しく身体を動かしたり、自分が住んでいる地域で心地よく過ごせる居場所は身近にたくさんあります。趣味のサークルや行きつけの喫茶店、いつもの散歩道も大切な居場所です。

「一宮市通いの場マップ」では、高齢者をはじめ市民の方が気軽に立ち寄れる、地域の通いの場を紹介しています。ここに掲載したおでかけ広場やふれあい・いきいきサロン、ふれあいクラブでは、体操や茶話会などさまざまな活動を通じて、人と人とのつながりをつくっています。



また、自宅で気軽に取り組んでいただける体操なども紹介しています。いつまでも元気に生活するために、こころとからだの機能維持を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響により、活動を休止している場合があります。

事前に各広場・サロン等にお問い合わせの上、お出かけください。

おでかけ広場

一宮市が認定する地域のみなさんが気軽に立ち寄れる住民主体の交流の場です。サークルや団体、お店や介護事業所など、さまざまな担い手が、介護予防・閉じこもり予防の活動を行っています。

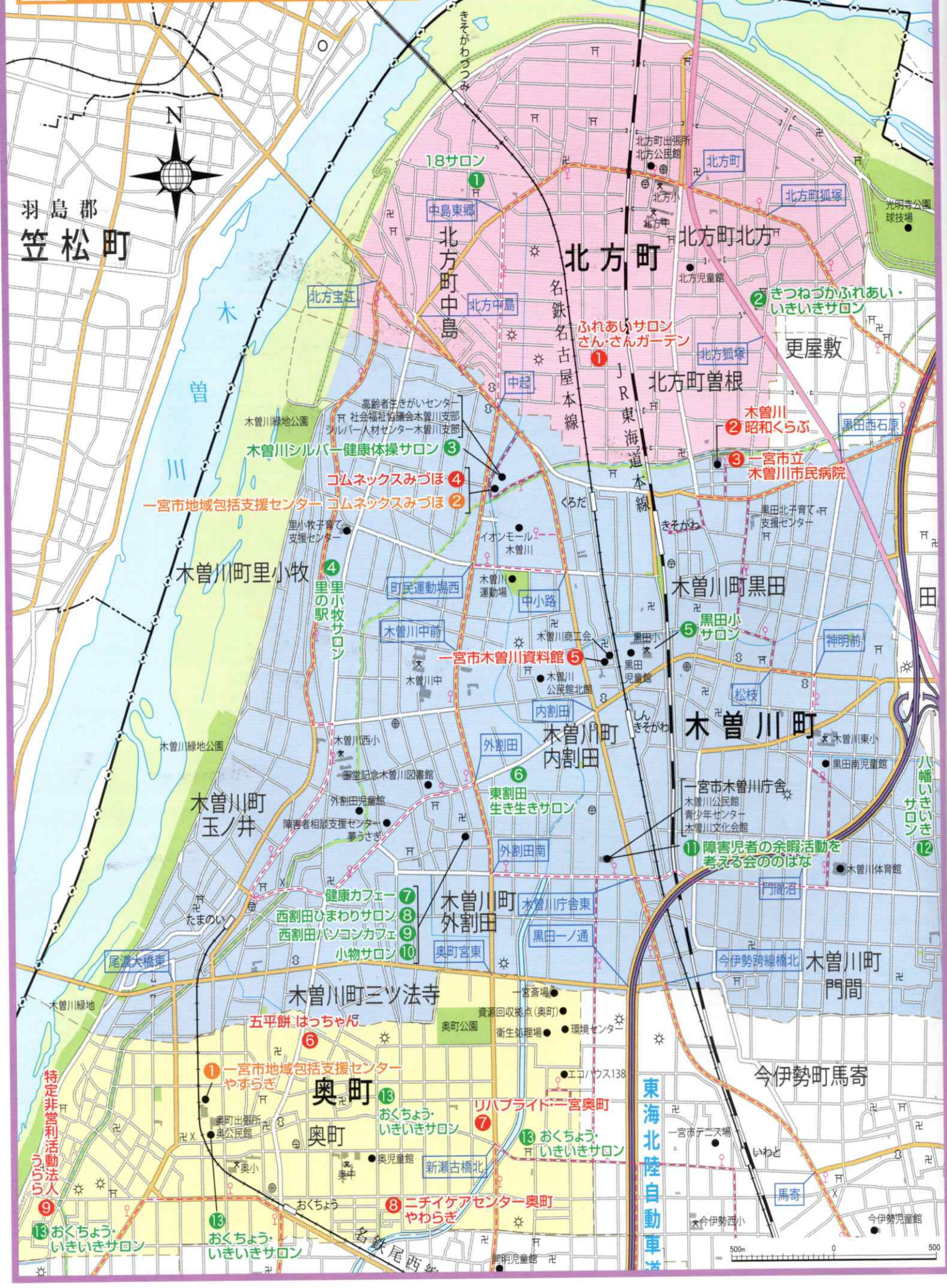
ふれあい・いきいきサロン

近隣に住む方が、歩いて行くことができる場所に集い、交流をする「地域の縁側」がふれあい・いきいきサロンです。外出することで介護予防にもつながり、顔が見える関係性ができることで地域とのつながりがうまれます。

一宮市ふれあいクラブ

ボランティア団体が運営している、高齢者が気軽に集まれる場所です。

② 北方町・奥町・木曾川町



活動を休止している場合がありますので、事前に各広場・サロン等にお問い合わせの上、お出かけください。

おでかけ広場

おでかけ広場
一覧の見方

No	名称	開催場所	問合せ先
	開催日時		参加費
	実施内容		予約

1	ふれあいサロン さん・さんガーデン	北方町北方字内沼 257-1	0586-84-3307 (水野)
	毎月第3金曜日 午前10時～11時 (茶話会11時から)		450円 (ドリンク代・保険料込)
	健康体操教室・茶話会		要

2	木曾川昭和くらぶ	木曾川いこいの広場 木曾川町黒田字北野 黒165	0586-58-7332
	毎週水曜日 午前10時30分～11時30分		不要
	昔の話を話題に茶話会、回想法の実施		不要

3	一宮市立 木曾川市民病院	木曾川町黒田字北 野黒165	0586-86-2173
	毎週火曜日または木曜日 午前8時40分～9時 ※毎月予定表を発行		不要
	木曾川ハツラツ体操、脳トレ		不要

4	コムネックス みづほ	木曾川町黒田字西 沼52	0586-86-7000
	①毎月第3木曜日:午後2時～3時 ②毎月第2・第4木曜日:午後2時～3時 ③毎月第1木曜日:午後2時～3時		不要
	①わくわくメロディきいて歌って ②わくわく体操 ③わくわく脳健体操 (コグニサイズで認知症予防)		不要

5	一宮市 木曾川資料館	木曾川町黒田字宝 光寺東18-1	0586-87-5197
	随時(土・日・祝日のみ、12/28～1/4を除く) ※事前予約制 午前9時30分～午後5時		不要
	蓄音機でSPレコードを聴く		要

6	五平餅 はっちゃん	奥町字三出 102-11	0586-62-4656
	月曜日を除く毎日(祝日は営業) 午前6時30分～午後5時 ※詳細はお尋ねください。		不要
	交流スペースの提供 五平餅・採れたて野菜の販売		不要

7	リハプライド・ 一宮奥町	奥町字神田35-1	0586-63-2033
	奇数月最終土曜日 午前10時～正午		不要
	健康体操、マシン体験、太極拳 ※飲み物をご持参ください。		要

8	ニチケアセンター奥町 やわらぎ	奥町字七丁16-3	0586-63-1801
	毎月第4金曜日 午前10時～正午		不要
	認知症カフェ(認知症の介護相談) 季節の創作		不要

9	特定非営利活動法人 うらら	グループホームうらら びより奥町 奥町字内込45-11	0586-63-3331
	①奇数月第3水曜日 ②偶数月第3月曜日 午後1時30分～2時30分		不要
	①音楽療法(座位)、交流会 ②介護体操(座位)、交流会 専門職による介護相談		要 (毎月10日迄)

ふれあい・いきいきサロン

問い合わせ先/0586-85-7024
(社会福祉協議会)

No	名称	開催場所	参加費	対象者
----	----	------	-----	-----

1	18サロン	中島公民館 北方町中島字宮浦1787		
	日曜日(年6回不定期) 午前10時～正午		不要	町内の方

2	きつねづかふれあい・ いきいきサロン	狐塚公民館 北方町北方狐塚郷301	100円	町内の方
	第4金曜日 午前10時～正午			

3	木曾川シルバー 健康体操サロン	高齢者生きがいセンター2階 木曾川町黒田字西沼51	200円	高齢者
	第2・3金曜日 午後2時～4時			

4	里小牧サロン 里の駅	神明公民館 木曾川町里小牧字神明 東137	200円	里小牧在住の方
	第1火曜日 午後1時～3時			

5	黒田小サロン	黒田小学校 木曾川町黒田字古城26-2	200円	高齢者
	第3火曜日 午前9時30分～11時30分			

6	東割田生き生き サロン	東割田公民館 木曾川町外割田字東郷中34	200円	町内の方
	第4日曜日 午前9時～11時			

7	健康カフェー	西割田公民館 木曾川町外割田西郷東154	200円	高齢者
	第2・4水曜日 午前9時30分～11時30分			

8	西割田ひまわり サロン	西割田公民館 木曾川町外割田西郷東154	200円	高齢者
	第1・3水曜日 午前9時30分～11時30分			

9	西割田パソコン カフェ	西割田公民館 木曾川町外割田西郷東154	200円	高齢者 (若い人も歓迎)
	第2・4金曜日 午前9時30分～11時30分			

10	小物サロン	西割田公民館 木曾川町外割田西郷東154	100円	高齢者
	第1木曜日 午前9時30分～11時30分			

11	障害児者の余暇活動を 考える会ののほな	木曾川公民館 木曾川町内割田一の通り27		障害児者及び に異なる 家族
	土日随時 時間随時			

12	八幡いきいき サロン	八幡公民館 木曾川町門間字南屋敷2	200円	町内の方
	第1火曜日 午後1時30分～3時30分			

13	おくちょう・ いきいきサロン	瀬古会館 奥町向神田56-1 前二公民館 奥町川崎21 内込公民館 奥町下川田8 奥公民館 奥町字下口西83	100円	連区内の方
	第3木曜日 午前9時30分～11時30分			



フレイル予防で健康長寿!

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。フレイルの兆候がないか、自己チェックしてみましょう。

指輪っかテスト

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



ゆるい

低い



ちょうど

転倒・骨折などのリスク



きつい

高い